



**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, JURÍDICAS Y DE LA
COMUNICACIÓN**

Programa de Doble Titulación en Publicidad y Relaciones Públicas y Turismo

Curso 2022-2023

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**Turismo gastronómico inclusivo para necesidades alimentarias
específicas. Análisis de la oferta turística sin gluten de Segovia**

Realizado por Ana Manuel Muñumer

Tutelado por Jesús Cordobés Puertas

Segovia, julio de 2023

«Es difícil el día a día fuera del hogar. Muy costoso cuando hay tres miembros celíacos en una unidad familiar. Toda nuestra vida está condicionada: para viajar, para salir a comer fuera, para mandar a los hijos a campamentos o al extranjero, etc.»¹

¹ Comentarios extraídos de las respuestas de los ciudadanos al cuestionario de la *web* que promovió el Defensor del Pueblo para la realización de su estudio (La situación de las personas con enfermedad celíaca en España, 2017)

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN	7
1.1. Introducción.....	8
1.2. Justificación.....	10
1.3. Metodología.....	11
1.4. Objetivos.....	12
1.4.1. Objetivos profesionales	12
1.4.2. Objetivos personales.....	12
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO	13
2.1. La celiacía:	14
2.1.1. Definición y conceptos principales.....	14
2.1.2. Diagnóstico y tratamiento.....	17
2.1.3. Datos estadísticos	20
2.1.4. La actualidad de la EC.....	21
2.2. Particularidades del sector turístico y gastronómico	22
2.3. Turismo inclusivo	24
2.3.1. Turismo inclusivo para las personas con EC	24
2.4. Iniciativas de apoyo y de turismo inclusivo	26
2.5. Turismo receptor y turismo interior de Segovia	28
CAPÍTULO 3. LA OFERTA GASTRONÓMICA SEGOVIANA APTA PARA CELÍACOS	31
3.1. Objetivos y metodología:	32
3.1.1. Objetivos.....	32
3.1.2. Metodología.....	33
3.2. Resultados de la investigación.....	35
3.3. Necesidades y oportunidades detectadas	42
3.4. Casos de buena gestión y difusión de la oferta sin gluten	43
CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES	45
CAPÍTULO 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS	57

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1. Síntomas de la celiacía.....	16
Figura 2.2. Diferencias entre enfermedad celíaca, sensibilidad al gluten no celíaca y alergia al trigo.....	16
Figura 2.3. Manifestaciones clínicas de la enfermedad celíaca.....	18
Figura 2.4. Mapa representativo de la prevalencia de celiacía detectada mediante biopsia.....	19
Figura 2. 5: Porcentaje de población con enfermedad celíaca a nivel mundial en 2014, por países.	21
Figura 2.6. Manifestación “Sin Gluten y Sin Pasta” del 5 de marzo de 2023 en Madrid. ...	22
Figura 2.7. Cuadro explicativo de la contaminación cruzada.....	26
Figura 2.8. Distintivo asociado a FACE Restauración que los establecimientos colocan en su local.	27

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 2. 1: Representación de la procedencia de los visitantes de Segovia.	29
Gráfico 3. 2: Establecimientos que cuentan con una carta única de productos sin gluten. ...	39
Gráfico 3. 3: Establecimientos cuya carta tiene las opciones sin gluten señalizadas.	39
Gráfico 3. 4: Establecimientos que sirven pan sin gluten.	39
Gráfico 3. 5: Establecimientos que sirven postre sin gluten.	39
Gráfico 3. 6: Establecimientos que tienen cerveza sin gluten.	40
Gráfico 3. 7: Establecimientos que pertenecen a FACE Restauración.	41
Gráfico 3. 8: Tipo de gastronomía de los establecimientos.	41
Gráfico 3. 9: Porcentaje de establecimientos de Segovia con opciones sin gluten.	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1. Análisis de Asador David Guijarro, Asador Maribel y La Almuzara..	35
Tabla 3.2. Análisis de Bernardino, Burger King, y Casares.	35
Tabla 3.3. Análisis de De Bote en Bote, Duque y El Claustro de San Antonio.....	36
Tabla 3.4. Análisis de El figón de los comuneros, El Hidalgo y El Redebal.....	36
Tabla 3. 5: Análisis de El secreto de San Clemente, El sitio y José María.....	36
Tabla 3.6. Análisis de La bien Tirada, McDonald's y Restaurante Muñoz.	37
Tabla 3. 7: Análisis de Narizotas, Pasapán y Tuma.	37
Tabla 3. 8: Análisis de Telepizza, Vips y La Panificadora Sin Gluten.	37

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

1.1. Introducción

El turismo es una de las actividades que más realizamos hoy en día, ya sea por motivos de ocio, trabajo o por otras razones. En el caso concreto de España, desde la década de los 60 ha ido aumentando gradualmente el gusto por visitar otros lugares, tanto dentro de nuestra comunidad autónoma como fuera de ésta, buscando simplemente desconectar y evadirnos de la rutina que supone la vida cotidiana o con la pretensión de realizar una actividad en concreto.

Son muchos los motivos por los que una persona puede decidir viajar a un lugar que no es su domicilio habitual, es por esto por lo que la actividad turística se ha consolidado como uno de los motores principales de la economía española. Esta supone, según las últimas estadísticas registradas por el INE en el año 2021 el 8% de aportación al PIB español total (INE, 2021). Desde la página web de la UNWTO² se confirma el rápido crecimiento que ha experimentado el turismo y cómo durante las últimas décadas ha alcanzado una gran diversificación, hasta convertirse en uno de los sectores económicos que crecen con más rápido a escala mundial (UNWTO, s.f.).

Dentro de la actividad turística existen muchas tipologías diferentes como, por ejemplo: el turismo de sol y playa, el histórico-cultural, el de naturaleza, el gastronómico, el rural, el deportivo, etc. Entre ellos, la categoría de turismo gastronómico es la que más convive con el resto, ya que en la mayoría de las situaciones en las que el turista se desplaza para conocer otro lugar, busca conocer la cultura de este a través de la gastronomía y acude, al menos en una ocasión durante el viaje, a un establecimiento del sector de la restauración.

Hosteltur señala, en una encuesta realizada en marzo de 2023, que cada vez es mayor la tendencia a elegir los destinos según la comida: “Este año, el 75% de los encuestados está interesado en comer en restaurantes locales y casi la mitad (47%) de la Generación Z y los *Milenials* han planeado un viaje completo para visitar un restaurante específico”³ (Hosteltur, 2023).

Por esta razón, podemos encontrar lugares para disfrutar de la gastronomía en casi cualquier sitio, desde en un pueblo pequeño con poca afluencia de turistas hasta en una gran ciudad con alta densidad de población que cuenta con una oferta gastronómica muy

² UNWTO: United Nations of World Tourism Organization

³ https://www.hosteltur.com/156666_las-cuatro-tendencias-de-viajes-que-marcan-el-2023.html

variada y especializada. Como es normal, el mercado va adaptando la oferta y su precio a la demanda que recibe, pero presenta dificultades a la hora de atender las necesidades de grupos minoritarios como es el del caso de análisis: el colectivo de los celíacos, personas alérgicas al gluten, intolerantes o personas con sensibilidad al gluten (no celíacas).

Este trabajo tiene como pretensión principal la realización de un análisis de la oferta gastronómica apta para celíacos en Segovia, aprovechando el potencial gastronómico que ya tiene la ciudad. Partiendo de ese estudio se va a elaborar una lista de bares, restaurantes y establecimientos hoteleros que ofrecen productos sin gluten y que cumplen con una serie de requisitos indispensables para considerar que se comprometen a cubrir las necesidades de las personas celíacas y que una persona celíaca pueda disfrutar de manera normal de su experiencia en ellos.

Una vez conozcamos los lugares que cumplen los requisitos, se elaborará un análisis en profundidad de la oferta gastronómica de Segovia para posteriormente promocionar dicha oferta y que la ciudad pueda posicionarse como destino de referencia para quienes presentan esta necesidad específica en su dieta. Esta acción de promoción va a consistir en una página web llamada “Segovia Sin gluten” con toda la información de cada establecimiento organizada de una manera práctica y fácil de entender, con versión en inglés y con un mapa visual para ubicar los lugares. Para complementar este sitio web, se abrirá un perfil de Instagram con la misma información para dirigirla al público más joven que visita Segovia.

Con esta iniciativa se pretende visibilizar la importancia de incluir en las acciones de gestión y promoción turística a los grupos minoritarios que no suelen recibir la misma atención que el resto y que, como ya hemos comentado, tienen unas necesidades específicas.

1.2. Justificación

La razón principal por la que he escogido este tema para el trabajo es la necesidad que he detectado como persona celíaca y estudiante de turismo de que exista más organización e iniciativa por parte de la oferta de restauración segoviana para solucionar las dificultades con las que se suelen encontrar los celíacos al visitar Segovia. La provincia sí cuenta con restaurantes y bares que ofrecen platos sin gluten, pero en la mayoría de los casos la carta no está debidamente señalizada, no se transmite la disponibilidad de esos platos adaptados o no se puede garantizar que no haya riesgo de contaminación cruzada⁴. Probablemente, una persona que reside en Segovia y lleve un tiempo viviendo en la ciudad, sí haya tenido la oportunidad de conocer cuáles son los mejores lugares en los que comer sin gluten. Sin embargo, un turista que no conoce la zona necesita hacer una investigación previa muy exhausta y vía *online* si quiere encontrar esos establecimientos.

Por otro lado, si nos detenemos a analizar la oferta turística gastronómica de Segovia podremos ver que, aunque es variada, consiste principalmente en asados de carne, un tipo de comida que es compatible con la dieta sin gluten. Sin embargo, es necesario poner atención en la posible contaminación cruzada con otros alimentos y las carencias de la oferta en algunos casos. Existe una clara oportunidad de mejora en el nicho de mercado de consumidores celíacos que sería conveniente aprovechar, no solo en favor de estos visitantes sino también del turismo de Segovia.

Además, creo necesario comentar que el pasado mes de abril se constituyó la Asociación de Celíacos de Segovia⁵, lo que indica que efectivamente se ha detectado la necesidad de coordinación y promoción de proyectos de apoyo al colectivo celíaco.

Desde mi perspectiva personal como persona intolerante al gluten, he experimentado dificultades en muchas ocasiones al buscar un restaurante mientras visitaba otras ciudades de España y del extranjero. Es cierto que en grandes ciudades como Madrid, Barcelona o Valencia es bastante fácil encontrar establecimientos aptos para celíacos, pero en poblaciones con menor número de habitantes las dificultades pueden ser enormes. La mayoría de las veces el proceso de búsqueda del lugar se hace largo y costoso ya que la

⁴ Contaminación cruzada: esta contaminación se da en los alimentos que, siendo libres de gluten, se mezclan con otros que sí contienen gluten de forma no intencionada o aleatoria. Puede darse en el proceso de elaboración de un producto y hace que la persona celíaca ya no pueda ingerir ese alimento.

⁵ Asociación de Celíacos de Segovia: es la asociación de apoyo al colectivo celíaco en Segovia, encargada de colaborar con las instituciones y empresas de la ciudad para mejorar la situación de las personas con EC.

oferta es reducida y además no cuenta con mucha visibilidad. Esto hace que en ocasiones los turistas decidan acudir a comer a franquicias de restauración de las que conocen los productos sin gluten y no visiten establecimientos locales.

1.3. Metodología

La metodología principal que se va a utilizar en este proyecto se basa en la revisión bibliográfica de material relacionado con el tema de forma tanto cualitativa como cuantitativa. Me basaré en esta información para conocer las características del turismo gastronómico segoviano y poder detectar las deficiencias que presenta y el grado de atención que presta a las personas celíacas.

Por otro lado, se analizarán diferentes datos de esta oferta para elaborar una estadística que pueda ser de utilidad para detectar en qué aspectos puede mejorar y para que Segovia se consolide como un destino seguro donde los celíacos disfruten de la gastronomía.

En relación con la estructura del trabajo, este se dividirá en tres capítulos principales divididos en epígrafes.

El segundo capítulo consistirá en una contextualización del tema que servirá de aproximación a los conceptos de turismo gastronómico y celiarquía y se relacionarán con el campo del turismo inclusivo. A partir de este análisis, se procederá a estudiar el caso concreto de la oferta gastronómica sin gluten en la provincia de Segovia.

En el tercer capítulo se explicarán los objetivos concretos que tiene la investigación de la oferta y la metodología que se aplica para conseguirlos. Se expondrán unos resultados estadísticos y las necesidades y oportunidades encontradas, así como varios casos de éxito y buena gestión de la oferta sin gluten.

Por último, se explicarán una serie de conclusiones obtenidas a partir de la realización del trabajo y se aportarán varios elementos en anexos.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivos profesionales

- Dar a conocer la importancia de atender a consumidores con necesidades alimentarias específicas.
- Ampliación de conocimientos acerca del turismo inclusivo y accesible.
- Realizar una aproximación teórica sobre la relación entre turismo y celiaquía.
- Detectar las deficiencias que presenta el mercado turismo gastronómico en relación con la celiaquía.
- Concretar los instrumentos que podrían favorecer a los turistas que visitan Segovia y forman parte del colectivo celíaco.
- Desarrollar capacidades de planificación y promoción turísticas en relación con la gastronomía.
- Mejora de la capacidad de análisis y de investigación.

1.4.2. Objetivos personales

- Colaborar con una causa personal y aumentar mi conocimiento sobre la misma.
- Desarrollar vínculos con asociaciones a nivel regional y local para compartir información y experiencias.
- Aumentar mi independencia y capacidad de selección y contrastación de información.
- Utilizar los conocimientos que he adquirido durante mi formación académica explotando los puntos en común entre el grado de Turismo y el grado de Publicidad y RRPP.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1. La celiacía:

2.1.1. Definición y conceptos principales

La celiacía o enfermedad celíaca es una enfermedad multisistémica y autoinmune caracterizada por la intolerancia permanente a las proteínas que contienen gluten. Esta sustancia está presente en diferentes cereales como el trigo, la cebada, el centeno, el kamut, la espelta, algunos tipos de avenas y variedades híbridas de los anteriores. (FACE⁶, s.f.)

El término multisistémica significa que las personas celíacas pueden presentar problemas en cualquier otro sistema del cuerpo, no solo en el aparato digestivo. El concepto autoinmune se refiere a la forma en la que el sistema inmunitario reacciona al gluten, atacando los tejidos sanos propios porque los confunde con tejidos ajenos. Debido a esta reacción, la mucosa del intestino y las vellosidades intestinales quedan dañadas y esto impide que el sistema digestivo absorba los nutrientes necesarios para una correcta alimentación.

Es necesario resaltar además, que se trata de una afección crónica, lo que significa que es un problema de salud a largo plazo que puede no tener cura. Hasta el momento, la EC⁷ no tiene una cura definitiva, su único tratamiento es el seguimiento estricto de una dieta libre de gluten y en el que se garantice que no hay contaminación cruzada con alimentos que contengan gluten.

Si atendemos a la historia de la enfermedad celíaca, descubrimos que la primera descripción conocida de la celiacía se le atribuye a *Aretaeus de Capadocia* en el siglo II a.C. Él habló de una enfermedad que se manifestaba por problemas digestivos acompañados de adelgazamiento y debilidad. En esa época se acuñó el término celiaco, que procede del término griego *koiliakos*, que describía a "aquellos que sufren del intestino". Samuel Gee llevó a cabo una descripción más detallada de la enfermedad a finales del siglo XIX, explicando que se trata de un tipo de indigestión crónica que aparece en personas de todas las edades, y ya entonces señaló la importancia de la dieta libre de gluten como tratamiento (*Schaer*, 2018).

⁶ FACE: Federación de Asociaciones de Celíacos de España

⁷ EC: siglas por las que se conoce la Enfermedad Celíaca

Durante la hambruna holandesa de 1944, durante la Segunda Guerra Mundial, el pediatra holandés *Willem-Karel Dicke* detectó que los pacientes celíacos mejoraron coincidiendo con la carencia de harina que sufrió la población en esos momentos. A partir de estas sospechas, *Dicke* presentó en 1950 una tesis doctoral con la que pudo confirmar que el trigo y el centeno estaban estrechamente relacionados con el retraso del crecimiento. Al sustituir estos cereales por otros alimentos como por ejemplo la harina de maíz, se dieron mejoras en la absorción de grasas y la recuperación del apetito (*Schaer, 2018*).

Aunque estos descubrimientos acerca de la celiacía se dieran mucho tiempo atrás, no se han obtenido evidencias científicas sobre la EC hasta hace unas décadas. En el año 1954, *Julian Paulley* detectó una atrofia en las vellosidades del intestino delgado durante una intervención quirúrgica a un paciente celíaco. A medida que se ha comprendido mejor la EC, se han desarrollado métodos de detección más precisos. En el pasado, el diagnóstico se basaba en la observación de síntomas para obtener mejoras al seguir una dieta sin gluten. En la actualidad, se utilizan pruebas serológicas para detectar anticuerpos específicos en la sangre y se confirma el diagnóstico mediante una biopsia intestinal (*Schaer, 2018*).

Aunque es cierto que se ha avanzado mucho y ahora hay mucho más conocimiento sobre la EC, existe un problema y es que no hay un consenso generalizado sobre los criterios para la diagnosis de la celiacía y existe una gran confusión entre los términos relacionados con esta patología. A medida que se ha aumentado la investigación y el análisis de diferentes casos, se han detectado más variantes y manifestaciones diferentes de la EC, lo que en ocasiones genera ambigüedad y dificulta que se utilice un lenguaje universal común.

Los síntomas y manifestaciones más comunes de la celiacía son: la pérdida de peso, retraso del crecimiento en menores, malestar abdominal, diarrea, fatiga o alteraciones en el carácter. Estos síntomas son muy variables e irregulares, y no tienen porqué presentarse siempre, de hecho, existen personas con diagnóstico positivo en celiacía que son asintomáticas.

En la Figura 2.1 se detallan los principales síntomas que pueden presentar las personas celíacas:

Síntomas de la celiaquía	
<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de peso • Pérdida de apetito • Fatiga • Náuseas y vómitos • Diarrea • Distensión abdominal 	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de masa muscular • Retraso del crecimiento • Alteraciones del carácter • Dolores abdominales • Anemia

Figura 2.1. Síntomas de la celiaquía

Fuente: Elaboración propia a partir de: <https://celiacos.org/>

	ENFERMEDAD CELIACA	SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELIACA	ALERGIA AL TRIGO
DESCRIPCIÓN	Enfermedad sistémica con base autoinmune provocada por el gluten y prolaminas relacionadas en individuos genéticamente predispuestos.	Patología caracterizada por síntomas intestinales y extraintestinales en individuos que no presentan enfermedad celiaca ni alergia al trigo. No interviene el sistema inmunitario.	Reactividad alterada frente a una sustancia que se ingiere, inhala o toca. La respuesta la provoca el Sistema Inmunitario.
TIEMPO TRANSCURRIDO ENTRE LA EXPOSICIÓN AL GLUTEN Y LA APARICIÓN DE LOS SÍNTOMAS	De horas a años.	De horas a días.	Reacción inmediata en pocas horas. Reacción tardía de horas a varios días.
GENÉTICA	HLA DQ2 y DQ8 (aprox. 95% de los casos)	Desconocida.	-
DAÑO INTESTINAL	Siempre existe daño intestinal.	Ocasionalmente linfocitos epiteliales ligeramente elevados. (Marsh 0-1)	-
SÍNTOMAS	Dolor de cabeza, diarrea, gases, hinchazón, puede no existir sintomatología aunque siempre hay daño intestinal.	Dolor de cabeza y estómago, diarrea, gases, hinchazón. Coinciden con síntomas de EC.	Anafilaxia, picor de boca, vómitos, urticaria, dermatitis atópica, asma, estornudos, picor nasal.
COMPLICACIONES A LARGO PLAZO	Daño intestinal, cansancio, dermatitis herpetiforme, fallos de crecimiento, delgadez extrema, osteoporosis, cáncer digestivo.	Sin enfermedades asociadas, complicaciones a largo plazo desconocidas.	Sin enfermedades asociadas.

Figura 2.2. Diferencias entre enfermedad celiaca, sensibilidad al gluten no celiaca y alergia al trigo.

Fuente: <https://celiacos.org/>

2.1.2. Diagnóstico y tratamiento.

En primer lugar, es necesario destacar que la celiaquía “se trata de una enfermedad totalmente infradiagnosticada y se estima que entre el 80 y el 85% de los celíacos no están diagnosticados” (FACE⁸, s.f.).

Su diagnóstico es bastante largo y complejo, ya que consta de varios procesos. Tal y como explica la FACE en la información de su página web principal, actualizada por última vez en 2021, “...para el diagnóstico de certeza de la enfermedad celíaca es imprescindible realizar una biopsia intestinal.” Esto quiere decir que no sirve solo con un examen clínico y un análisis de sangre y es necesario atravesar cinco fases para completar totalmente el procedimiento (FACE, s.f.).

Las fases son las siguientes:

1. Sospecha clínica: se valora la existencia de signos o síntomas relacionados con la enfermedad.
2. Prueba serológica: marcadores que ayudan a seleccionar a los individuos con mayor probabilidad de presentar la EC.
3. Pruebas genéticas: al ser una enfermedad que se transmite genéticamente, esta prueba también ayuda a diagnosticar celiaquía. Sin embargo, una genética positiva no confirma la enfermedad.
4. Biopsia: la prueba definitiva para dar un diagnóstico positivo de la enfermedad.
5. Dieta sin gluten: seguimiento del paciente para comprobar si existe mejoría tras la eliminación del gluten de su dieta.

Para confirmar el diagnóstico de celiaquía es necesario que al menos cuatro de estas cinco pruebas den un resultado positivo. Es conveniente destacar que se pueden distinguir tres tipos de manifestación de intolerancia al gluten:

- EC Clásica: afecta a las personas con lesión intestinal, sensibles al gluten y con una biopsia intestinal positiva. Esta tipología suele presentarse en individuos con predisposición genética.
- EC Asintomática o Silente: afecta a personas con predisposición genética y una biopsia intestinal con resultado positivo pero que no presentan los

⁸ <https://celiacos.org/enfermedad-celiaca/que-es-la-enfermedad-celiaca/>

síntomas de la enfermedad. Son igualmente personas celíacas y deben seguir una dieta libre de gluten.

- EC Potencial: en esta tipología se incluye a las personas que tienen predisposición genética a padecer EC, pero no tienen biopsia positiva ni síntomas para dar un diagnóstico positivo.

A estas manifestaciones clínicas de la celiacía se les atribuye el término de *iceberg*-celíaco:



Figura 2.3. Manifestaciones clínicas de la enfermedad celíaca.

Fuente: Elaboración propia a partir de <https://celicidad.net/>

Todos estos avances han provocado que en las últimas décadas haya aumentado considerablemente el número de personas diagnosticadas, lo que se demuestra en el reciente estudio: “*Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*” (2022) realizado por expertos en la enfermedad, procedentes de Estados Unidos, Argentina, Reino Unido, Italia, India y Malasia. Dicho estudio explica cómo desde 1990 el proceso de diagnóstico ha mejorado notablemente, gracias a las pruebas serológicas de anticuerpos, que “...ayudaron a la detección de casos de sospecha y permitieron reducir el uso de biopsias, simplificando la estrategia de diagnóstico⁹.”

⁹<https://www.sanidad.gob.es/profesionales/prestacionesSanitarias/publicaciones/Celiaquia/enfermedadCeliaca.pdf>

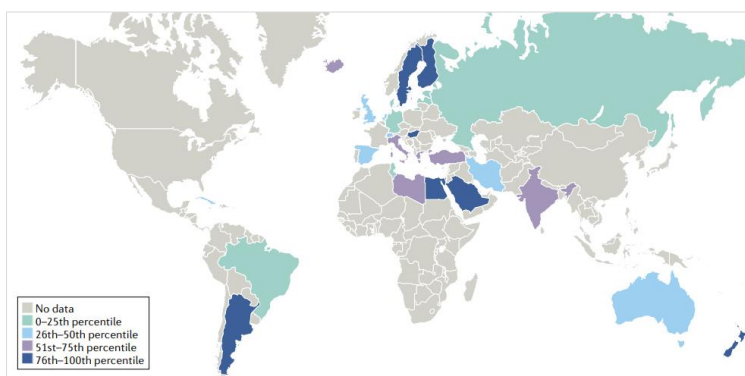


Figura 2.4. Mapa representativo de la prevalencia de celiacía detectada mediante biopsia intestinal a escala mundial (2022)

Fuente: <https://www.nature.com/articles/s41575-021-00552-z#citeas>

Si ponemos atención al mapa conceptual anterior, podemos obtener las siguientes deducciones:

- Hay muchos lugares del mundo en los que es complicado obtener datos estadísticos sobre la enfermedad puesto que no existe un criterio de diagnóstico global que permita simplificar la información a un único estudio.
- Dentro de los lugares que sí se han podido incluir en la estadística, la mayor prevalencia de la enfermedad se encuentra en Europa, siendo más elevada en países del norte.
- Otros países con prevalencia bastante elevada son: Argentina, Egipto y Arabia Saudí.

Una vez se ha concluido el diagnóstico de la enfermedad es necesario comenzar un tratamiento permanente que consiste en una dieta 100% libre de gluten y que garantice que no se produce contaminación cruzada con alimentos que puedan contener gluten. Es de vital importancia que el paciente sea consciente de la relevancia de seguir esta dieta en su día a día ya que, si la enfermedad no se trata adecuadamente, puede llevar a complicaciones a largo plazo, como deficiencias nutricionales, osteoporosis y mayor riesgo a padecer otras enfermedades autoinmunes. Además, el hecho de que una persona diagnosticada con EC clásica, que normalmente presenta síntomas, no los presente en alguna ocasión en la que ingiere gluten, no significa que su intestino no se esté viendo dañado y la prolongación de ingesta de gluten no provoque daños mayores a largo plazo.

2.1.3. Datos estadísticos

A continuación, vamos a estudiar los datos objetivos obtenidos de las últimas estadísticas a las que tenemos acceso en relación con la enfermedad celíaca (Statista, 2019).

El porcentaje de personas que padecen celiaquía a escala mundial es del 1% de la población. En el caso de la población española este porcentaje asciende al 1,5% lo que se estima que coincide aproximadamente con 900.000 personas. La mayoría de los estudios realizados indican que la patología afecta entre 4 y 6 veces más a los adultos que a los niños. Respecto al género de las personas que la padecen, las mujeres se ven más afectadas que hombres y se estima que por cada dos mujeres con la EC hay un hombre que padece la enfermedad. Por otro lado, es interesante tener en cuenta la variable de la predisposición genética, ya que entre el 10 y el 15% de los familiares directos de un celíaco la presenta.

La celiaquía es el trastorno inflamatorio intestinal más habitual y es la segunda intolerancia alimentaria más común, después de la intolerancia a la lactosa. También guarda relación con enfermedades como la diabetes, ya que el 4% de las personas diabéticas son también celíacas.

En la Figura 2.5 podemos ver el porcentaje de población que padece la enfermedad en diferentes países. Sáhara Occidental, con un 5,6% es el lugar en el que existen más personas afectadas, seguido de Finlandia y Suecia con un 2%, un 1,5% en México, Un 1,04% en India, un 1% en EE. UU, un 0,8% en Turquía y un 0,2 en Alemania y en Brasil.

En el estudio *Cegedim Health Data España*¹⁰, realizado en 2023, se ha demostrado que el porcentaje de individuos afectados por la enfermedad ha crecido durante los últimos ocho años un 36,33%.

¹⁰ <https://www.saludemia.com/-/noticia-los-pacientes-celiacos-presentan-casi-dos-veces-mas-cuadros-de-migranas-o-ansiedad-con-mas-frecuencia-que-la-poblacion-general>

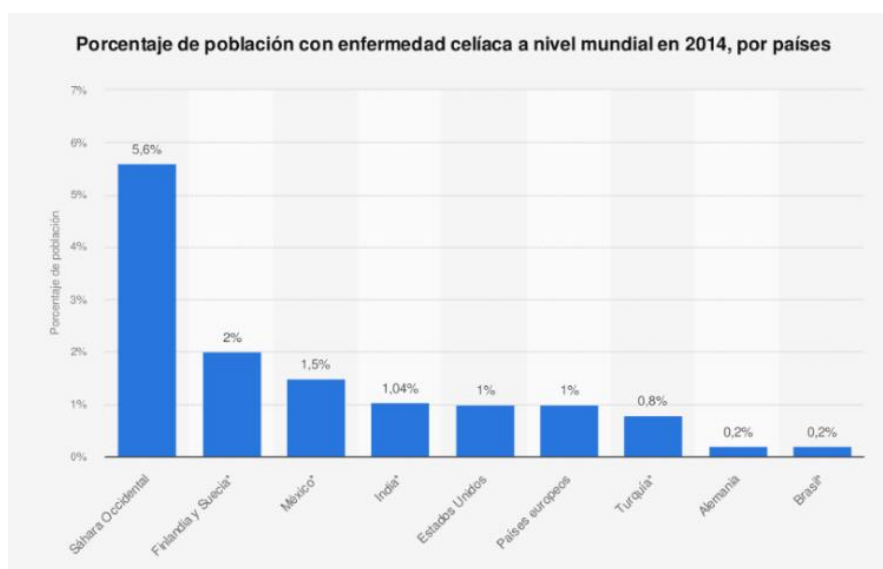


Figura 2. 5: Porcentaje de población con enfermedad celíaca a nivel mundial en 2014, por países.

Fuente: <https://es.statista.com/estadisticas/948539/prevalencia-de-la-celiaquia-por-paises/>

2.1.4. La actualidad de la EC.

Dada la situación en la que las personas celíacas se ven envueltas, son numerosas las reclamaciones y manifestaciones del colectivo para solicitar ayudas económicas y regulación sobre las tasas de los productos que faciliten la compra variada de productos sin gluten de calidad. El reclamo principal que hacen los afectados tiene que ver con el elevado precio de los productos y la gran diferencia de precio que tienen en comparación con los productos con gluten, además de la falta de fondos destinados a la investigación de la patología. Como hemos comentado, se trata de una afección crónica cuyo único tratamiento es el seguimiento de una dieta, y el hecho de que se impongan unos precios en ocasiones cinco veces mayores que el de los productos estándar, hace que muchas personas no se puedan permitir realizar una compra variada y sin gluten (FACE, s.f.).

El 5 de marzo de 2023, aproximadamente tres mil personas acudieron a la manifestación convocada por la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid bajo el lema “Sin gluten y Sin pasta”. El director de la asociación, Roberto Espina, explica en una entrevista realizada durante la manifestación: “Hemos convocado esta protesta para que desde la Administración se nos escuche y se subvencione en parte el sobrecoste que supone la dieta sin gluten”. Otra de las reclamaciones compara la situación del colectivo en España con la de otros países europeos, señalando que en países como Italia, Portugal

o Reino Unido los pacientes reciben ayudas económicas para poder realizar correctamente su tratamiento y acceder a una variedad de productos (FACE, s.f.).



Figura 2.6. Manifestación “Sin Gluten y Sin Pasta” del 5 de marzo de 2023 en Madrid.

Fuente: <https://www.celiacosmadrid.org/novedades/noticias/mas-de-3000-personas-acudieron-la-manifestacion-sin-gluten-y-sin-pasta/>

Estas son las razones principales por las que los celíacos siguen luchando hoy en día y todas ellas guardan también relación con la posibilidad de los celíacos de realizar turismo en unas condiciones favorables sin que la búsqueda de un restaurante para comer o un bar en el que tomar unas tapas suponga un problema.

2.2. Particularidades del sector turístico y gastronómico

Como se ha dicho anteriormente en este proyecto, el turismo es una de las actividades económicas que más valor genera a escala mundial. Sin embargo, es un sector muy cambiante al depender mucho de las necesidades y peticiones a la demanda, una variable que es muy irregular y que, en este caso, se traduce principalmente en turistas¹¹ y excursionistas. El turismo es más que la simple movilización de personas para realizar actividades diferentes a las de su entorno habitual, es una oportunidad para ampliar horizontes culturales, lingüísticos o académicos.

¹¹ Turistas y excursionistas: estos términos sirven para nombrar a dos tipos diferentes de viajero. Por un lado, se llama turista a aquella persona que viaja a un lugar que no es su residencia habitual y permanece allí durante más de 24 horas, realizando una pernoctación. Por otro lado, llamamos excursionista a aquel viajero que se desplaza a un lugar que no es su residencia habitual y permanece allí durante menos de 24, sin pernoctar en el destino.

El sector turístico presenta una serie de peculiaridades en cuanto a la relación entre las variables oferta y demanda que es necesario tener en cuenta para entender la forma en la que funcionan las empresas turísticas, cómo deciden qué productos y servicios ofrecer y cómo introducir otros nuevos al mercado.

La demanda en este mercado depende de todos los factores que determinan la demanda individual, es decir, en ella influyen simultáneamente los criterios de decisión de compra que el consumidor, en este caso viajero, tiene en cuenta a la hora de planificar su viaje (Rigol y Pérez, 2011).

Estos criterios de decisión corresponden concretamente con el precio de los servicios comercializados, los ingresos monetarios de cada persona y sus gustos y motivaciones. A estos aspectos se le añaden factores externos que influyen en la demanda y pueden estar relacionados con causas socioeconómicas del país de destino o con su estabilidad política.

La variable oferta turística está asociada a lugares o puntos de interés concretos, lo que significa que es necesario el desplazamiento de los turistas para el disfrute de los servicios. La elección del destino al que se hará el desplazamiento se va a realizar, como ya se ha comentado, teniendo en cuenta el nivel adquisitivo personal, el precio de los servicios ofertados y la motivación¹² turística de cada individuo por realizar ese viaje. Es por esto por lo que habrá muchas decisiones diferentes sobre la actividad turística que cada persona o grupo de personas realiza, tantas como gustos diferentes existen. La oferta turística se adapta a cada uno de estos grupos, se encarga de estudiar el comportamiento y hábitos de compra y consumo de cada turista para organizar la oferta y segmentarla en distintos grupos¹³ (CEUPE Magazine).

Habrán grupos de personas que elijan el turismo cultural por encima de otros y, por ello será más probable que visiten el centro histórico de las ciudades, a diferencia de los individuos que disfrutan más del turismo de sol y playa que se desplazarán preferentemente a las zonas de costa.

En definitiva, la demanda turística es cambiante y esto hace que la oferta sea elástica y adaptable. El problema surge cuando la oferta turística no es capaz de cubrir todas las necesidades que los turistas presentan y los grupos sociales minoritarios no ven esas

¹² Motivación turística: en este caso nos referimos a este término como la razón principal que cada persona tiene para realizar un viaje a otro lugar.

¹³ <https://www.ceupe.com/blog/oferta-turistica.html>

necesidades satisfechas parcial o completamente porque la oferta no tiene la capacidad de desarrollar servicios que garanticen el disfrute de todos los turistas (Rigol y Pérez, 2011)

El turismo gastronómico presenta también este problema en muchas ocasiones ya que existen necesidades alimentarias especiales muy diversas y es complicado que todos los establecimientos se adapten a ellas. Afortunadamente cada vez son más los lugares, sobre todo de restauración, que se dedican 100% a un segmento de mercado específico, por ejemplo, a las personas vegetarianas o a las celíacas y favorecen una oferta turística más diversificada.

2.3. Turismo inclusivo

El turismo inclusivo es una reciente tipología turística que destaca la importancia de tener en cuenta a todos los segmentos de la población y de garantizar que todos tengan derecho a participar en la actividad turística de la forma más placentera posible.

En el año 2003, el presidente del Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad, Mario García Sánchez, explicaba que el turismo es un fenómeno que tiene un impacto significativo en la economía de los países, pero también en la cultura, las relaciones y la comunicación entre personas de diferentes orígenes y países:

El turismo (...) es un bien social de primera magnitud que debe estar al alcance de todos los ciudadanos, sin que ningún grupo de población pueda quedar excluido, con independencia de las circunstancias personales, sociales, económicas o de cualquier otra índole que concurran en sus componentes. (García Sánchez, 2003; citado en Clemente en al., 2018)

2.3.1. Turismo inclusivo para las personas con EC

Dado que este proyecto se centra en la oferta gastronómica sin gluten, se estudiará el turismo inclusivo como herramienta de apoyo a las personas que tienen esta necesidad alimentaria específica.

Mantener una dieta libre de gluten puede resultar complejo y suponer un reto que incide negativamente en la calidad de vida de la persona y a su capacidad de socialización y bienestar psicológico. Diversos estudios demuestran que el aislamiento y la exclusión social son situaciones recurrentes en la realidad de una persona con celiaquía y vinculan esta enfermedad con emociones como la frustración, ansiedad, tristeza, preocupación y depresión (Almagro et al., 2016).

Son varias las situaciones complicadas a las que las personas celíacas se enfrentan y que podrían justificar este sentimiento de retracción social: la dificultad para encontrar restaurantes, el desconocimiento general que existe sobre la EC que genera una tendencia a invisibilizar y/o minimizar la gravedad de la enfermedad y el rechazo por parte de ciertos establecimientos a atender a estas personas.

Para muchas personas con celiaquía, la exclusión rigurosa del gluten de su dieta implica afrontar una considerable complejidad. Asegurarse de que los alimentos sean aptos y de que no haya riesgo de contaminación cruzada se convierte para ellas en una preocupación constante que genera a la vez una falta de espontaneidad al participar en actividades sociales. Esta problemática podría solventarse parcialmente con la colaboración de las administraciones y su intervención en materia de precios e impuestos, pero la situación del colectivo también podría mejorar si hubiera más empatía e implicación por parte de los establecimientos de restauración y hostelería. (Almagro et al., 2016)

Desde un punto de vista económico, el grupo de personas celíacas supone un nicho de mercado¹⁴ que ya ha empezado a ser atendido, pero para el que aún pueden implementarse muchas mejoras y solventarse problemas.

Para los establecimientos puede suponer un esfuerzo comenzar a ofertar productos sin gluten en su carta, ya que no es suficiente con disponer de alimentos libres de gluten para servir, sino que es necesario cumplir una serie de protocolos de manipulación y limpieza para poder ofrecerlos. Lo más importante durante el proceso de manipulación es poder garantizar que no existe contaminación cruzada.

Actualmente, la mayor parte de los restaurantes que ofrecen productos sin gluten no lo hace de forma exclusiva, sino que también ponen a disposición de sus clientes platos en los que los cereales son un ingrediente más. La opción de que un establecimiento

¹⁴ Un nicho de mercado es un grupo específico de consumidores que tienen unas necesidades o intereses particulares.

generalista comience a ofrecer alimentos libres de gluten es viable siempre que exista capacidad y voluntad por parte del restaurante de cumplir con la legislación y recomendaciones sobre este tipo de productos.

Esto no es aplicable a los obradores ni tiendas de repostería ya que no está permitido ofrecer pan sin gluten ni ningún otro producto de repostería en un establecimiento en el que se producen ambos tipos de alimentos a la vez. Es muy fácil que la harina con gluten contamine el lugar de fabricación y se genere la contaminación cruzada, por lo que la mayoría de las panaderías, reposterías y restaurantes recurren a pan y otros productos congelados, de forma que pueden asegurar que los productos no se mezclan.



Figura 2.7. Cuadro explicativo de la contaminación cruzada.

Fuente: ¿Cuándo se produce contacto cruzado? | FACE (celiacos.org)

2.4. Iniciativas de apoyo y de turismo inclusivo

La FACE, ya citada en apartados anteriores, es la Federación de Asociaciones de Celíacos de España y el organismo de apoyo y orientación al colectivo celíaco más grande del país. Su propósito principal es “coordinar el esfuerzo y la labor realizada por sus asociaciones miembros para defender sus derechos, con vistas a la unidad de acción y para un mejor logro de los fines comunes”. Está formada por 15 asociaciones y dos federaciones

españolas y reúne entre sus socios a más de 19.000 familias. En 2019 fue declarada una organización de Utilidad Pública.

En esta fundación existe un departamento llamado FACE Restauración que se encarga de dar apoyo a los establecimientos de toda España que quieren contar con oferta sin gluten en su cartera de productos y desempeñan distintas actividades para normalizar la integración social del colectivo. Como explican desde este departamento, “para las personas celíacas, comer fuera de casa representa una gran inquietud por no saber si realmente las opciones sin gluten ofrecidas en un establecimiento serán elaboradas de forma correcta” (FACE, s.f.).

Su logro principal consiste en la red de establecimientos que ha creado de forma que los establecimientos que forman parte de ella se convierten en sitios en los que el colectivo puede confiar y acudir con tranquilidad. Para que un restaurante entre a esta red, debe reunir una serie de requisitos y adaptarse a unas normas que el Departamento de Calidad y Seguridad Alimentaria de FACE va a inspeccionar. De esta forma, la federación realiza visitas a las instalaciones de cada establecimiento para evaluar las posibilidades que tiene de ofrecer correctamente los productos, realiza actividades de seguimiento e inspección y se encarga de la formación del personal en materia de manipulación de alimentos. Una vez se reconoce al restaurante o bar como integrante de la Red, este aparecerá en FACE-Móvil, una aplicación que los usuarios de la organización pueden utilizar para conocer y poder visitar los establecimientos pertenecientes a FACE Restauración.

Cada establecimiento asesorado por la federación se identifica con un distintivo que debe colocarse en la puerta del local para que los clientes puedan localizarlo fácilmente.



Figura 2.8. Distintivo asociado a FACE Restauración que los establecimientos colocan en su local.

Fuente: <https://celiacos.org/que-hacemos/face-restauracion-sin-gluten/>

Esta iniciativa demuestra que, con la voluntad e implicación de los establecimientos, sumada al asesoramiento y apoyo de asociaciones formadas en la materia, es posible crear una oferta libre de gluten y generar confianza en los clientes con EC.

A pesar de esto, es necesario señalar que aún quedan muchas cosas por mejorar y desarrollar en el sector de la restauración sin gluten puesto que, aunque existe disponibilidad de oferta de productos sin riesgo de contaminación, la oferta sigue siendo limitada, poco variada y en muchas ocasiones más cara que la oferta generalista.

2.5. Turismo receptor y turismo interior de Segovia

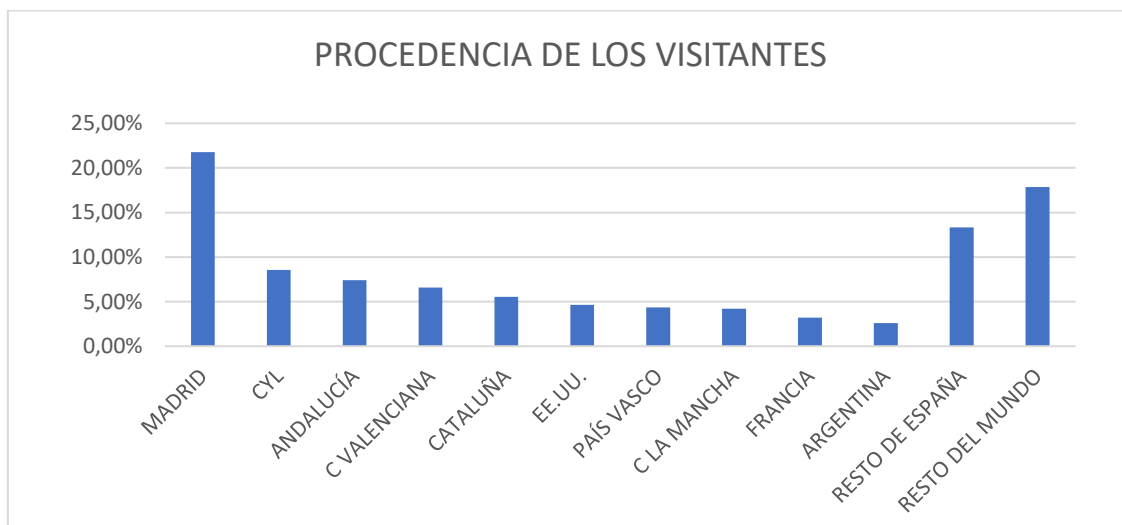
En este epígrafe vamos a hacer una breve aproximación a la procedencia de los visitantes que realizan turismo en Segovia.

Se entiende como turismo receptor a aquel flujo turístico de viajeros que visitan un país que no es el de su residencia habitual. Esto engloba, en el caso de España, todas aquellas actividades realizadas por turistas extranjeros dentro del país. Por otro lado, el término turismo interior corresponde, en el caso de Segovia, con el conjunto de actividades turísticas que las personas procedentes de otras Comunidades Autónomas de España o de otras provincias de Castilla y León, realizan en la ciudad.

Si ponemos atención en el último boletín elaborado por Turismo de Segovia¹⁵ podemos observar que a Segovia llegan visitantes de todas las partes del mundo. El Gráfico 2.1, basado en los datos que aporta el boletín, muestra que la mayoría provienen de Madrid o de Castilla y León, lo que señala la importancia que cobra el turismo interior en la provincia. Respecto a la afluencia turística procedente de países extranjeros, la mayoría proviene de Estados Unidos, Francia y Argentina y otros países del resto del mundo.

¹⁵ Turismo Segovia es la forma en la que nombramos a la concejalía de Turismo y la Empresa Municipal de Turismo (Gestión y Calidad Turística de la ciudad de Segovia. Desde este organismo se coordinan las tareas del Ayuntamiento y la Empresa Municipal, para la promoción de la ciudad, la gestión y organización del servicio de información turística y del Centro de Recepción de Visitantes.

Gráfico 2. 1: Representación de la procedencia de los visitantes de Segovia.



Fuente: Elaboración propia a partir del Boletín Informativo del observatorio turístico de Segovia (Turismo Segovia, 2023)

CAPÍTULO 3. LA OFERTA GASTRONÓMICA SEGOVIANA APTA PARA CELÍACOS

En este tercer capítulo vamos a analizar la oferta turística gastronómica apta para celíacos en Segovia.

Como ya hemos explicado, una de las actividades en las que la celiaquía puede suponer mayor obstáculo para el enfermo es la actividad turística, práctica que generalmente viene acompañada con el hecho de comer en un lugar que no es el de residencia habitual o incluso una comida de una cultura distinta de la que no se conocen de primera mano los ingredientes ni el proceso de elaboración.

Además, existe la probabilidad de que los turistas que llegan a Segovia, tanto extranjeros como españoles, puedan padecer celiaquía. Por ello, es conveniente conocer los detalles de los establecimientos que tienen el potencial para atender correctamente a este nicho de mercado y saber de qué manera pueden transmitir seguridad y confianza a estos turistas para que puedan tener una experiencia gastronómica placentera y libre de gluten en Segovia.

3.1. Objetivos y metodología:

Se presentan a continuación los objetivos de esta investigación y la metodología que se ha seguido para realizarla de la forma más precisa posible.

3.1.1. Objetivos

- Aportar información estadística de relevancia para el turismo gastronómico en Segovia en relación con la celiaquía.
- Reunir en una sola base de datos la información que ahora mismo se puede encontrar en la web de cada establecimiento.
- Demostrar la necesidad de apoyo a las personas celíacas para el desarrollo del turismo gastronómico.

3.1.2. Metodología

Se ha realizado una investigación, por una parte, cuantitativa para poder elaborar porcentajes y obtener cifras objetivas que aporten información útil y cualitativa, por otra, tratando de describir cuál es la variedad de la oferta.

Para realizar este estudio, en primer lugar, se ha contabilizado el número total de establecimientos de restauración (de todo tipo) que hay en Segovia, que son 82. Tras una investigación previa de la oferta de todos ellos se ha detectado que son 24 los que actualmente trabajan la oferta sin gluten y se adaptan a unos criterios mínimos, teniendo la capacidad de ofrecer comida sin gluten libre de contaminación cruzada.

A partir de los datos obtenidos se han elaborado unos gráficos estadísticos que permiten conocer mejor cuál es la situación en la que se encuentra actualmente la oferta y en qué aspectos puede mejorar.

En estas estadísticas se han tenido en cuenta las variables que se consideran más relevantes para el caso de estudio, que son las siguientes:

- La existencia de una carta o menú individual sin gluten.
La utilización de este tipo de carta demuestra que se cuenta con variedad de productos aptos para celíacos (de forma que conviene confeccionar una carta específica) y facilita la lectura de la carta a los turistas. Además, ayuda a visibilizar la importancia de atender las necesidades de estas personas.
- En caso de no contar con una carta única para los alimentos sin gluten, la oferta de una carta con las opciones sin gluten correctamente señalizadas, de forma que no genere confusión. Al igual que cualquier persona que visita un restaurante puede consultar tranquilamente la carta para hacer una elección de lo que quiere pedir, los celíacos deberían tener el mismo derecho a saber qué cosas son aptas para ellos.

Muchos turistas celíacos planifican con antelación el establecimiento que van a visitar por lo que tener una carta con las opciones indicadas facilitar la tarea, aunque además se contacte con el establecimiento si se precisa resolver alguna duda más concreta.

- Si pertenece o no a la Red FACE Restauración, lo que supone un indicador de calidad y de seguridad muy relevante.
- La variedad de los productos ofertados, evaluada del 1 al 5.
- La oferta de pan sin gluten, postre/s sin gluten y cerveza sin gluten. Los tres son elementos muy importantes en la gastronomía segoviana y española por lo que nos detendremos a averiguar qué lugares cuentan con ellos.

Para detectar cuáles son los establecimientos de Segovia que ofrecen opciones libres de gluten, se ha realizado una búsqueda previa de cada restaurante, contactando por vía telefónica con los establecimientos cuando no ha sido posible encontrar la información necesaria a través de internet. Estos establecimientos cumplen una serie de requisitos que son: contar con oferta sin gluten, tener la capacidad de ofrecer comida sin trazas de gluten, es decir, garantizar la inexistencia de contaminación cruzada y contar con personal que conozca la enfermedad y sepa explicar a los clientes cuáles son los platos sin gluten.

Esta es la lista de los 24 establecimientos que ofrecen opciones libres de gluten

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| - Asador David Guijarro | - El secreto de San Clemente |
| - Asador Maribel | - El sitio |
| - Almuzara | - José María |
| - Bernardino | - La bien tirada |
| - Burger King | - La panificadora sin gluten |
| - Casares | - McDonald's |
| - De bote en bote | - Muñoz |
| - Duque | - Narizotas |
| - El Claustro de San Antonio | - Pasapán |
| - El figón de los comuneros | - Tuma |
| - El Hidalgo | - Telepizza |
| - El Redebal | - Vips |

3.2. Resultados de la investigación

A continuación, pueden verse cinco tablas de elaboración propia en la que se han clasificado los restaurantes de Segovia con oferta sin gluten según diferentes aspectos como:

- Si se ofrece o no una carta única con los productos que son 100% sin gluten.
- Si los platos sin gluten están señalizados en la carta normal o no.
- La variedad de los productos ofertados en una escala del 1 al 5, siendo 1 una oferta muy poco variada y 5 muy variada.
- La oferta de pan, postre y cerveza sin gluten en el establecimiento.

Tabla 3.1. Análisis de Asador David Guijarro, Asador Maribel y La Almuzara..

VARIABLES/ ESTABLECIMIENTOS	ASADOR DAVID GUIJARRO	ASADOR MARIBEL	LA ALMUZARA
CARTA ÚNICA SIN GLUTEN	NO	NO	NO
CARTA CON OPCIONES SEÑALIZADAS	SÍ	SÍ	SÍ, también en inglés*
PERTENECE A FACE RESTAURACIÓN	NO	NO	NO
VARIEDAD DE PRODUCTOS (1 A 5)	3	3	4
PAN SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ
POSTRE SIN GLUTEN	NO	SÍ	SÍ
CERVEZA SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3.2. Análisis de Bernardino, Burger King, y Casares.

VARIABLES/ ESTABLECIMIENTOS	BERNARDINO	BURGER KING	CASARES
CARTA ÚNICA SIN GLUTEN	NO	NO	SÍ, también en inglés*
CARTA CON OPCIONES SEÑALIZADAS	SÍ, también en inglés*	SÍ, también en inglés*	SÍ, también en inglés*
PERTENECE A FACE RESTAURACIÓN	NO	NO	NO
VARIEDAD (1 A 5)	3	3	5
PAN SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ
POSTRE SIN GLUTEN	SÍ	NO	SÍ
CERVEZA SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3.3. Análisis de De Bote en Bote, Duque y El Claustro de San Antonio.

VARIABLES/ ESTABLECIMIENTOS	DE BOTE EN BOTE	DUQUE	EL CLAUSTRO DE SAN ANTONIO
CARTA ÚNICA SIN GLUTEN	NO	NO	NO
CARTA CON OPCIONES SEÑALIZADAS	SÍ, también en inglés*	NO	SÍ
PERTENECE A FACE RESTAURACIÓN	SÍ	NO	NO
VARIEDAD (DE 1 A 5)	4	3	3
PAN SIN GLUTEN	SÍ	NO	SÍ
POSTRE SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ
CERVEZA SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3.4. Análisis de El figón de los comuneros, El Hidalgo y El Redebal

VARIABLES/ ESTABLECIMIENTOS	FIGÓN DE LOS COMUNEROS	EL HIDALGO	EL REDEBAL
CARTA ÚNICA SIN GLUTEN	NO	NO	NO
CARTA CON OPCIONES SEÑALIZADAS	NO	SÍ	NO
PERTENECE A FACE RESTAURACIÓN	NO	NO	NO
VARIEDAD (DE 1 A 5)	4	4	4
PAN SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ
POSTRE SIN GLUTEN	SÍ	NO	SÍ
CERVEZA SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3. 5: Análisis de El secreto de San Clemente, El sitio y José María.

VARIABLES/ ESTABLECIMIENTOS	EL SECRETO DE SAN CLEMENTE	EL SITIO	JOSE MARÍA
CARTA ÚNICA SIN GLUTEN	NO	NO	NO
CARTA CON OPCIONES SEÑALIZADAS	SÍ	SÍ, también en inglés*	SÍ, también en inglés*
PERTENECE A FACE RESTAURACIÓN	NO	NO	NO
VARIEDAD (DE 1 A 5)	3	4	4
PAN SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ
POSTRE SIN GLUTEN	NO	SÍ	SÍ
CERVEZA SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3.6. Análisis de La bien Tirada, McDonald's y Restaurante Muñoz.

VARIABLES/ ESTABLECIMIENTOS	LA BIEN TIRADA	MCDONALDS	MUÑOZ
CARTA ÚNICA SIN GLUTEN	NO	NO	NO
CARTA CON OPCIONES SEÑALIZADAS	SÍ, también en inglés*	SÍ, también en inglés*	SÍ
PERTENECE A FACE RESTAURACIÓN	NO	NO	NO
VARIEDAD (DE 1 A 5)	4	3	3
PAN SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ
POSTRE SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	NO
CERVEZA SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3. 7: Análisis de Narizotas, Pasapán y Tuma.

VARIABLES/ ESTABLECIMIENTOS	NARIZOTAS	PASAPÁN	TUMA
CARTA ÚNICA SIN GLUTEN	NO	SÍ	NO
CARTA CON OPCIONES SEÑALIZADAS	SÍ	también en inglés*	SÍ
PERTENECE A FACE RESTAURACIÓN	NO	NO	NO
VARIEDAD (DE 1 A 5)	3	4	4
PAN SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	NO
POSTRE SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	NO
CERVEZA SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3. 8: Análisis de Telepizza, Vips y La Panificadora Sin **Gluten**.

VARIABLES/ ESTABLECIMIENTOS	TELEPIZZA	VIPS	LA PANIFICADORA SIN GLUTEN
CARTA ÚNICA SIN GLUTEN	SÍ	NO	SÍ
CARTA CON OPCIONES SEÑALIZADAS	SÍ	SÍ	SÍ
PERTENECE A FACE RESTAURACIÓN	SÍ	NO	NO
VARIEDAD (DE 1 A 5)	4	3	5
PAN SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ
POSTRE SIN GLUTEN	NO	SÍ	NO
CERVEZA SIN GLUTEN	SÍ	SÍ	SÍ

Fuente: Elaboración propia

En las tablas anteriores se ha otorgado una nota del 1 al 5 en función de la variedad de opciones sin gluten que tiene cada establecimiento, significando el uno muy poca variedad y el 5 mucha variedad. Esta nota, aunque es subjetiva, se ha hecho consultando las cartas de cada uno y valorando la cantidad de opciones y su originalidad y singularidad.

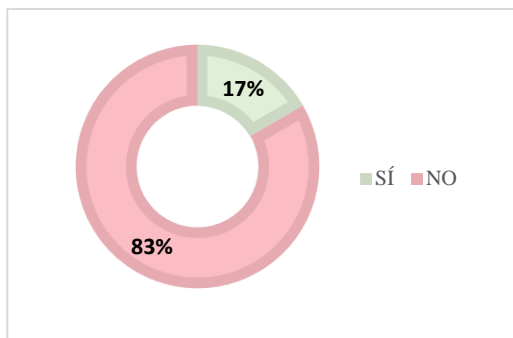
La nota media en relación con la variedad de productos que ha obtenido el conjunto de los establecimientos segovianos es de un 3.75 sobre 5, lo que en una escala del 1 al 10 sería una puntuación de 7.5. Esta es una calificación notable, obtenida sobre todo gracias a los establecimientos que sirven una gastronomía tradicional, ya que esta es la más fácilmente adaptable a la dieta sin gluten y la que mejor evita la contaminación cruzada. Esto es debido a que la materia prima como el cochinillo u otras comidas típicas de la zona son alimentos que de forma natural no contienen gluten. Por el contrario, en otros restaurantes, por ejemplo, en una pizzería, es mucho más complicado garantizar que no exista contaminación cruzada y pequeñas trazas de gluten en los alimentos ya que la materia prima principal con la que se trabaja contiene trigo u otros elementos con gluten.

En base al resto de datos de las tablas se han elaborado los siguientes gráficos estadísticos:

El gráfico 3.2 nos muestra que solo el 17% de los lugares, un total de 4, cuentan con una carta única para aquellos platos que son 100% sin gluten. Este aspecto suele ser un indicador de variedad en las opciones sin gluten y además facilita la lectura de la carta, lo que genera motivación y confianza en los consumidores celíacos.

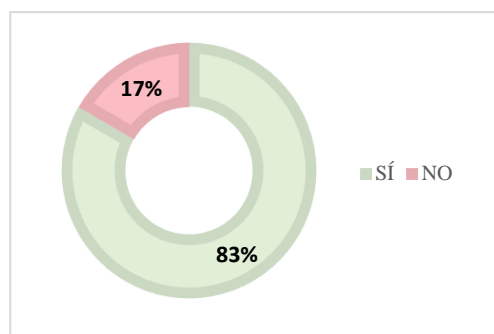
En el gráfico número 3.3 podemos ver que el 83% de los restaurantes, es decir, 20 de ellos, tienen señalizada la carta general. Aquellos que no presentan las opciones debidamente señalizadas sí que trabajan los platos sin gluten, pero indican que se consulte al personal del restaurante. El hecho de que esta información no esté disponible *online* limita el alcance que el establecimiento podría tener y su capacidad para atraer a personas celíacas.

Gráfico 3. 2: Establecimientos que cuentan con una carta única de productos sin gluten.



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3. 3: Establecimientos cuya carta tiene las opciones sin gluten señalizadas.

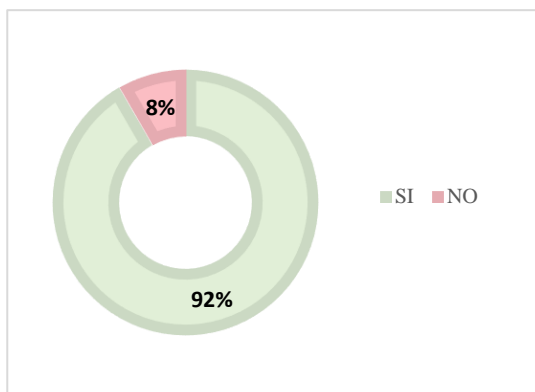


Fuente: Elaboración propia

El gráfico 3.4 muestra que en el 92% de los negocios, la gran mayoría disponen de pan sin gluten. Este es un aspecto muy positivo ya que el pan es un alimento muy importante dentro de la gastronomía castellana y segoviana.

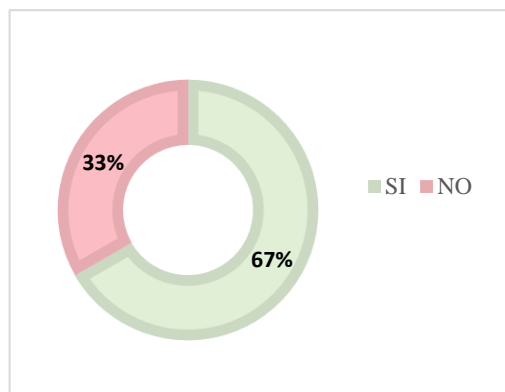
En el gráfico número 3.5 se puede ver que el 33% de los establecimientos no cuenta con un postre sin gluten. Es necesario concretar que no se han tenido en cuenta como postre ni la fruta ni los yogures, que son productos de un consumo más frecuente, ya que cuando visitamos un restaurante y más si lo hacemos como turistas fuera de nuestra ciudad, solemos preferir comer un postre especial o típico de esa zona.

Gráfico 3.4. Establecimientos que sirven pan sin gluten.



Fuente: Elaboración propia.

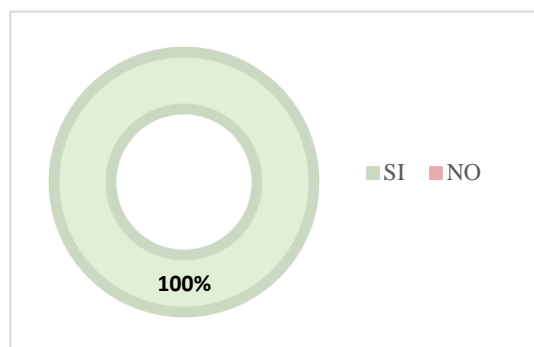
Gráfico 3.5. Establecimientos que sirven postre sin gluten.



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico 3.6 desvela un dato muy positivo para la oferta gastronómica sin gluten y para los turistas con EC porque los 24 establecimientos analizados disponen de cerveza sin gluten. Esto favorece mucho a los turistas celíacos que visiten Segovia ya que el hecho de tomar una cerveza es un hábito social muy común en nuestro país.

Gráfico 3. 6: Establecimientos que tienen cerveza sin gluten.

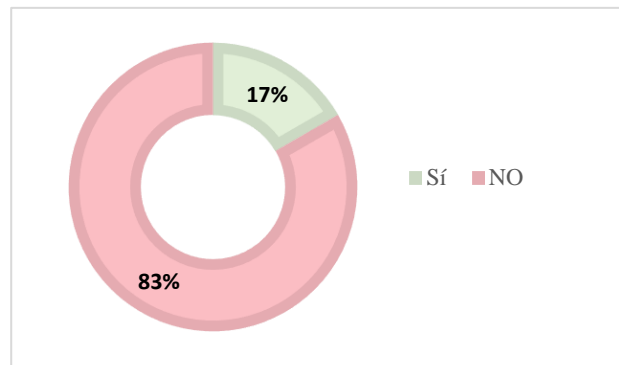


Fuente: Elaboración propia

Gracias al gráfico 3.7 podemos saber que solo el 17%, en concreto 4 de los establecimientos, pertenecen a FACE Restauración y colaboran con esta asociación. Como se ha expuesto en el apartado 2.4, los establecimientos que integran esta Red reciben asesoramiento e inspecciones periódicas de la mano de técnicos expertos en protocolos sanitarios y de manipulación que permiten ofrecer alimentos sin gluten con seguridad y generar confianza en el público celíaco.

Sería muy conveniente que más establecimientos segovianos se unieran a esta Red no solo para mejorar la manipulación de los alimentos y el protocolo a seguir en sus cocinas, sino también para visibilizar este tipo de necesidad alimentaria y facilitar la experiencia turística de las personas intolerantes al gluten que visitan Segovia

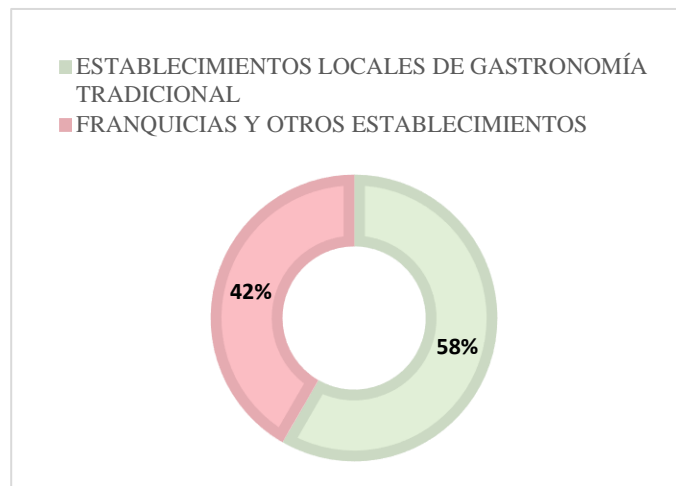
Gráfico 3.7. Establecimientos que pertenecen a FACE Restauración.



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 3.8 se ha analizado cuántos de los establecimientos que sirven platos sin gluten son restaurantes locales de comida tradicional, ya que como hemos comentado, una de las señas de identidad de Segovia es su cultura gastronómica y es muy conveniente que este tipo de oferta esté disponible y adaptada a los turistas con celiaquía. El 58% de los establecimientos son de este tipo, un total de 14 restaurantes o bares y los 10 restantes son franquicias o establecimientos con una gastronomía más innovadora.

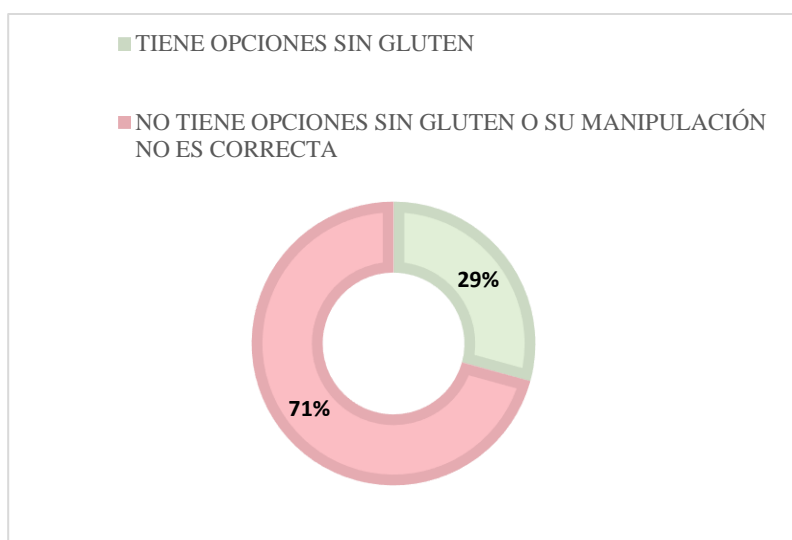
Gráfico 3.8. Tipo de gastronomía de los establecimientos.



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 3.9 se presenta el porcentaje de establecimientos sobre el total existente en Segovia capital, que corresponde con un 29%. Es necesario comentar que el total de establecimientos se ha obtenido de una forma aproximada y se cuenta solamente con restaurantes y con los bares que ofrecen comida. Esto indica que aproximadamente un tercio de los establecimientos tienen capacidad para atender a las personas que padecen EC, lo que significa que los turistas provenientes de otras zonas de España y de fuera de España que quieran realizar turismo gastronómico en Segovia y no conozcan la ciudad, tendrán que hacer una investigación previa para encontrar un lugar en el que disfrutar de la comida.

Gráfico 3 9. Porcentaje de establecimientos de Segovia con opciones sin gluten



Fuente: Elaboración propia

3.3. Necesidades y oportunidades detectadas

En base a los datos obtenidos sobre los diferentes establecimientos, se van a exponer una serie de necesidades y carencias detectadas en relación con los productos sin gluten y a su gestión.

1. Problema de la señalización: Por lo general las cartas están señalizadas, pero aún existen establecimientos que, aunque tengan una buena oferta de productos en su carta, no la hacen visible ni la señalizan. Esto supone un obstáculo para las personas celíacas que quieran conocer con antelación las opciones que podrían tener. Un ejemplo de este problema sería “El Figón de los comuneros”.
2. Existe poca oferta de postres sin gluten en Segovia. La mayor parte de la oferta se basa en postres clásicos que se pueden encontrar en casi cualquier lugar de España, lo que no diferencia a la ciudad de la oferta sin gluten de otros lugares.
3. Falta de colaboración con FACE Restauración: solo un establecimiento local, De bote en bote, colabora con la asociación. Los tres establecimientos restantes son las franquicias: Burger King, McDonald’s y Vips.
4. No existe ninguna iniciativa por parte de Turismo Segovia ni otra asociación para facilitar la experiencia gastronómica de las personas celíacas en Segovia.

3.4. Casos de buena gestión y difusión de la oferta sin gluten

Presentamos en este apartado tres establecimientos de Segovia de distinto tipo como casos de buena práctica, que ofertan alimentos sin gluten, ponen a disposición del turista la gastronomía segoviana más tradicional y también la moderna y tratan de generar seguridad y confianza en él.

- De bote en bote

De bote en bote es un bar y restaurante que ofrece una carta de productos que aúnan tradición e innovación. Entre sus méritos destacan el premio a la mejor tapa de Segovia en 2017 y ser finalista a nivel nacional en el concurso organizado en Valladolid en 2019. Este establecimiento es el que se ha incorporado a la Red de FACE Restauración más recientemente y cuenta con platos sin gluten que no se sirven habitualmente en cualquier restaurante. Destaca además por tener variedad de postres aptos para celíacos como la tarta de queso o el bizcocho, que no suelen encontrarse en todos los establecimientos. Puede consultarse su carta en Anexos.

- Casares

El restaurante Casares es uno de los que cuenta con más oferta sin gluten en Segovia y destaca como caso de buena gestión porque cuenta con un menú propio para los clientes celíacos con los platos 100% libres de gluten. Este menú está disponible en su página *web* tanto en español como en inglés lo que permite que casi todos los turistas puedan comprenderlo y consultarlo fácilmente. Véase en Anexos

- José María

Es uno de los restaurantes más conocidos y con más renombre de Segovia y destaca además por su capacidad para atender a los clientes que padecen celiaquía de una forma muy apropiada, cuidando cada detalle y sirviendo variedad de productos en su carta. Destaca su plato principal, el cochinillo, que es un alimento totalmente libre de gluten y fácilmente puede garantizar que no exista contaminación cruzada. También ofrece pan sin gluten de buena calidad, y el postre más típico de la ciudad, el ponche segoviano, en su versión sin gluten. Véase su carta señalizada en Anexos.

CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES

En este Trabajo de Fin de Grado se ha presentado como propósito principal dar a conocer la importancia que tiene atender correctamente a los consumidores con necesidades alimentarias específicas como las que tienen las personas celíacas. Quienes padecen esta enfermedad realizan diariamente un esfuerzo económico y se enfrentan a un reto personal en su vida de ocio e incluso en su trabajo para poder alimentarse correctamente.

Como hemos explicado, la actividad turística es una práctica cada vez más frecuente y apreciada por los individuos y dentro de esta práctica el turismo gastronómico es la tipología que más simultaneidad tiene con las demás.

Cuando las personas con EC realizan turismo, es común que su deseo de disfrutar tranquilamente de la gastronomía del destino que visitan se vea frustrado por una serie de obstáculos generados por varios motivos como la poca variedad de oferta sin gluten, la falta de señalización de la misma en la carta de los establecimientos, las limitaciones en el conocimiento de la enfermedad por parte del personal de restauración y la contaminación cruzada que puede darse en el proceso de elaboración de la comida.

El turismo inclusivo debe servir como instrumento de apoyo a este colectivo y tratar de dar soluciones y alternativas a este colectivo que se ha convertido en un nicho de mercado que necesita mejorar la atención que recibe y que tiene derecho a disfrutar de la gastronomía igual que el resto de las personas.

En Segovia se constituyó en abril de 2023 la Asociación de celíacos “Segovia Sin Gluten”, que está luchando sobre todo por la sensibilización de las personas de la ciudad en relación con el gluten y por asesorar y ayudar a las familias con personas celíacas que lo requieran. Ya han organizado diversas reuniones abiertas a las que todo el que está interesado puede acudir. También colaboran con diferentes instituciones de Segovia y muy probablemente en un futuro puedan llevar a cabo iniciativas de turismo inclusivo que favorezcan a las personas celíacas que visitan Segovia.

Tal y como hemos podido comprobar en el tercer capítulo, la gastronomía segoviana cuenta con establecimientos capaces de atender al público que padece EC, pero presenta fallos en la gestión y difusión de esta oferta. Es de vital importancia que las cartas y menús de los establecimientos estén correctamente señalizados ya que el turista actualmente tiende a buscar restaurantes o bares mediante *internet*, en *Maps* o en la misma página *web* de los establecimientos. Además, es destacable que solo cuatro restaurantes dispongan de

una carta única con los productos sin gluten, algo que demuestra preocupación e implicación con el colectivo celíaco.

Los establecimientos que están más asentados y tienen un negocio más consolidado y estable son los que más cantidad y variedad sin gluten suelen ofrecer. Lo mismo sucede con los establecimientos dirigidos a un público con un alto nivel adquisitivo. Esto se debe al gasto de inversión que supone servir comida libre de gluten, por el precio más alto de alimentos necesarios para ofrecer esta dieta como puede ser el pan. Para garantizar que no exista contaminación cruzada suele ser necesario disponer de un espacio de elaboración amplio, siguiendo un protocolo concreto de manipulación y además es muy importante que el personal trabajador esté formado y haya realizado un curso de manipulación de alimentos.

Este aumento en los costes de elaboración de los productos hace que muchos establecimientos no consideren posible la opción de servir alimentos sin gluten o que, en caso de tener esa opción, cuenten con una oferta limitada en variedad o singularidad. Sin embargo, muchos ejemplos demuestran que es posible atender a este mercado de una forma segura y sin limitar las opciones a elegir para los celíacos. La clave para conseguir la rentabilidad está en la correcta promoción y en la inversión de los establecimientos en herramientas de marketing adecuadas. Existe un mercado que, además de estar en aumento, comunica sus preferencias en blogs y redes sociales y que demanda una oferta lo más igualitaria posible y, sobre todo, segura. Las personas celíacas son conscientes de que no pueden reclamar una igualdad completa en la oferta gastronómica, pero saben desde su propia experiencia que con la formación adecuada y una actitud positiva es más fácil de lo que parece.

Es conveniente añadir que en el momento en el que un grupo de personas en el cual una es celíaca decide a qué restaurante o bar acudir, se va a escoger aquel que disponga de opciones sin gluten. Además, es muy habitual que el entorno que rodea a una persona intolerante al gluten, siendo consciente del esfuerzo que realiza, le recomiende lugares cuando los descubre. De la misma forma, la persona celíaca va a recomendar un establecimiento sin gluten a otras personas con EC en caso de que las conozca.

Como apreciación personal en base al contenido investigado en este proyecto, añadiría que es de vital importancia que se genere más sensibilización a nivel social sobre las dificultades presentes en el día a día de las personas con celiaquía. Es cierto que, a pesar

de ser una enfermedad crónica, no impide el desarrollo normal de la vida de una persona en aspectos funcionales básicos y tiene un tratamiento que en principio no tiene por qué resultar complicado.

Sin embargo, las personas con esta patología están expuestas a numerosos riesgos al tratarse de una enfermedad autoinmune y, aunque un paciente no presente síntomas claros, debe cuidar su dieta de una forma muy estricta. Esta es la causa de las reclamaciones y quejas del colectivo celíaco. El ocio con relación a la comida y el turismo gastronómico constituyen una de las actividades sociales que más realizamos actualmente y para los celíacos pueden suponer un momento de gran tensión y frustración. Por ello, es vital que los establecimientos, las instituciones y también las personas colaboren entre ellas para conseguir una oferta de productos más variada y lo más justa posible en términos económicos.

La realización de este proyecto me ha permitido investigar mucho más acerca de una causa con la que convivo desde hace más de veinte años y considero que he cumplido con mis objetivos personales entre los que estaban: colaborar con la difusión y la visibilidad de esta causa y aumentar mi conocimiento sobre ella. Además, he tenido la oportunidad de colaborar con la Asociación Segovia Sin Gluten para consultar los proyectos que están desarrollando y he podido acudir a una de sus reuniones, lo que ha resultado muy gratificante profesional y personalmente.

Echando la vista atrás, he de añadir que hace varios años no era realmente consciente de la situación en la que me encuentro como persona que padece EC. Desde pequeña he estado perfectamente informada sobre el tema y he sabido los síntomas que puedo manifestar y el tratamiento que tengo que seguir a diario, pero no he descubierto hasta más adelante el gran impacto que mi condición tiene a nivel económico y respecto a mi vida social y de ocio. Me di cuenta de esto aproximadamente a los dieciséis años cuando empecé a ser más independiente, a salir a comer con amigos y de más mayor cuando empecé a viajar por cuenta propia.

En muchas ocasiones he tenido que explicar al personal de restauración por qué necesito que me retire el pan, por qué mi comida se debe cocinar en un aceite limpio y aparte y por qué estas peticiones no significan que yo sea una persona maniática con mi enfermedad o que yo haya elegido no comer gluten. En estas mismas ocasiones me he sentido pesada y abrumada por tener que hablar constantemente de celiaquía cada vez que

CONCLUSIONES

salía a comer o cuando conocía a personas nuevas. Durante alguna temporada he pensado que quizá este problema no es para tanto y que debería conformarme con lo que la industria alimentaria y el sector de la restauración nos ofrece, ya que por lo menos es algo. Hay muchos momentos en los que no he tenido ganas de comentar que soy celíaca en un bar y simplemente he pedido un plato que no tuviera gluten de forma natural (como puede ser una ensalada), o me he preparado mi propia comida desde casa.

Realizando este trabajo me he dado cuenta de que necesitamos visibilizar el problema, no dejar de hablar de ello y que el mayor número posible de personas conozca cuál es nuestra enfermedad y cómo puede afectarnos comer gluten.

CAPÍTULO 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acecale. (2018, julio 19). *Acecale*. Recuperado el 20 de mayo de 2023 de: <https://www.acecale.org/>

Burger King. (s. f.). Recuperado el 1 de junio de 2023 de: <https://www.burgerking.es/carta/menus/sin-gluten>

Burger King amplía su oferta sin gluten dentro del proyecto de restauración de FACE. (2021, 14 junio). FACE. Recuperado el 1 de junio de 2023 de: <https://celiacos.org/burger-king-amplia-su-oferta-sin-gluten-dentro-del-proyecto-de-restauracion-de-face/>

Carta del restaurante La Almuzara, Segovia. (s. f.). Restaurant Guru. Recuperado el 29 de mayo de 2023 de: <https://es.restaurantguru.com/Almuzara-Segovia/menu>

Celicidad. (2021, 3 abril). *La enfermedad celiaca - Celicidad*. Recuperado el 3 de mayo de: <https://celicidad.net/la-enfermedad-celiaca/>

Con Salud, R. (2018, 4 mayo). *El 15% de los celíacos tiene un caso atípico difícil de...*

Consalud. Consalud. Recuperado el 20 de mayo de 2023 de: https://www.consalud.es/pacientes/el-15-de-los-celiacos-tiene-un-caso-atipico-dificil-de-diagnosticar_50070_102.html

Contreras, J. y Arnaiz, M. G. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas* (Vol. 392). Barcelona: Ariel. Recuperado el 20 de mayo de 2023 de:

<https://doi.org/10.15381/is.v11i19.8073> *DE BOTE EN BOTE WEB*. (s. f.). Recuperado el 29 de mayo de 2023 de: <https://www.debotenbote.com/>

¡De Bote en Bote, nuevo establecimiento colaborador! (2022, octubre 28). *Acecale*. Recuperado el 20 de mayo de 2023 de: <https://www.acecale.org/2022/10/28/de-bote-en-bote-nuevo-establecimiento-colaborador/>

De Ceupe, B. (s. f.). *Oferta turística. Ceupe*. Recuperado el 18 de mayo de 2023 de: <https://www.ceupe.com/blog/oferta-turistica.html>

Efe. (2023, 5 marzo). 'Sin gluten y sin pasta', los celíacos se manifiestan para pedir ayudas. Recuperado el 2 de junio de 2023 de: www.20minutos.es - *Últimas Noticias*.

<https://www.20minutos.es/noticia/5106809/0/sin-gluten-y-sin-pasta-los-celiacos-se-manifiestan-para-pedir-ayudas/>

Estado actual de la enfermedad celíaca | ACSG. (s. f.). Recuperado del 26 de abril de 2023 de: <https://www.celiacosmadrid.org/novedades/noticias/estado-actual-de-la-enfermedad-celiaca/>

García Sánchez, M. (2003): «Prólogo», en Turismo Accesible. IMSERSO: Madrid, 10-14.

García, G. V. A. & FACULTADE DE CIENCIAS EMPRESARIAIS E TURISMO DE OURENSE. (2019). *Enfermedad celíaca y turismo Un análisis desde la perspectiva de la demanda* [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Vigo.

Gest. (2021, 23 julio). Planifica tus vacaciones sin gluten y disfruta del verano | AIROS. AIROS. Recuperado el 16 de mayo de 2023: <https://www.airosglutenfree.com/planifica-tus-vacaciones-sin-gluten/>

Haz turismo sin gluten en Castilla y León. (2022, julio 12). FACE. Recuperado el 20 de mayo de 2023 de: <https://celiacos.org/haz-turismo-sin-gluten-en-castilla-y-leon/>

Informe de precios 2023 | FACE. (s. f.). FACE. Recuperado el 15 de mayo de 2023 de: <https://celiacos.org/tratamiento/informe-de-precios/>

Isaac. (2023). Asador David Guijarro | Restaurante en Segovia Cochinillo. *Asador David Guijarro* | *Restaurante en Segovia*. Recuperado el 2 de junio de 2023 de: <https://asadordavidguijarro.com/>

La Vanguardia. (2017, 30 marzo). El 1,5 por ciento de la población es celíaca y el 75 por ciento no lo sabe. *La Vanguardia*. Recuperado el 24 de abril de 2023 de: <https://www.lavanguardia.com/vida/20170330/421320318682/el-15-por-ciento-de-la-poblacion-es-celiaca-y-el-75-por-ciento-no-lo-sabe.html>

La Portada De Mediodía, R. (2019). Gastronomía segoviana: Tradición y vanguardia. *Bodas en Segovia - Restaurante Finca La Portada de Mediodía*. Recuperado el 16 de junio de 2023 de: <https://www.laportadamediodia.com/gastronomia-segoviana-tradicion-vanguardia/>

Los pacientes celíacos presentan, casi dos veces más, cuadros de migrañas o ansiedad con más frecuencia que la población general - Saludemia. (s. f.). Recuperado el 1 de julio de 2023 de: <https://www.saludemia.com/-/noticia-los-pacientes-celiacos-presentan-casi-dos-veces-mas-cuadros-de-migranas-o-ansiedad-con-mas-frecuencia-que-la-poblacion-general>

Más de 3.000 personas acudieron a la manifestación «Sin Gluten y Sin Pasta» | ACSG. (s. f.). Recuperado el 2 de junio de 2023 de: <https://www.celiacosmadrid.org/novedades/noticias/mas-de-3000-personas-acudieron-la-manifestacion-sin-gluten-y-sin-pasta/>

Molina Collado, A., Martín-Consuegra Navarro, D., Esteban Talaya, A., & Díaz Prevalencia. (2019, 24 septiembre). *Dr. Schär Institute*. Recuperado el 19 de abril de 2023 de: <https://www.drschaer.com/es/institute/a/prevalencia-celiaquia>

Política, C. (2014, 10 septiembre). *Características de la oferta y la demanda turísticas*. AULAS VIRTUALES.

¿Por qué el Turismo? | OMT. (s. f.). <https://www.unwto.org/es/turismo>. Recuperado el 19 de abril de: <https://aulasvirtuales.wordpress.com/2013/10/12/caracteristicas-de-la-oferta-y-la-demanda-turisticas/>

Qué es FACE / FACE. (s. f.). FACE. Recuperado el 26 de abril de 2023 de:
<https://celiacos.org/sobre-nosotros/que-es-face/>

¿Qué es la enfermedad celiaca? (s/f). FACE. Recuperado el 23 de abril de 2023, de
<https://celiacos.org/enfermedad-celiaca/que-es-la-enfermedad-celiaca>

Restaurante Casares. (2022, 20 septiembre). *Menú sin gluten - Restaurante Casares.*
Recuperado el 15 de junio de 2023 de: <https://restaurantecasares.com/cartas/menu-sin-gluten/>

Real, H. S. A. E. (s. f.). *Restaurante / Hotel San Antonio El Real / Segovia / Web Oficial.*
Recuperado el 15 de junio de 2023 de: <https://www.sanantonioelreal.es/es/gastronomia/>

Revista Digital Latinoamericana de Turismo Inclusivo. Edición 01,02. 1 de febrero 2019.

Restaurante Asador Maribel de Segovia. (2023, 22 junio). Restaurante Asador Maribel.
Recuperado el 15 de junio de 2023 de: <https://www.restaurantemaribel.es/>

Restaurante Duque. (2023, 3 mayo). *Casa Duque desde 1895 / Restaurante en Segovia.*
Recuperado el 15 de junio de 2023 de: <https://restauranteduque.es/>

Restaurante El Bernardino. (2019, 12 noviembre). *Home00 / El Bernardino / Restaurante Segovia / Asador Tradicional / Comprar Cochinillo Asado Online.* El Bernardino |
Restaurante Segovia | Asador Tradición al | Comprar Cochinillo Asado Online.
Recuperado el 17 de junio de 2023 de: <https://elbernardino.com/>

Restaurante José María. (2022, 2 marzo). *Restaurante José María de Segovia.*
Restaurante José María: cochinillo asado de Segovia. Recuperado el 17 de junio de 2023
de: <https://www.restaurantejosemaria.com/>

Retuerta, J. (2022). Un paseo por la gastronomía segoviana, 11 platos aliñados con un
toque de historia. *España Fascinante.* Recuperado el 14 de junio de 2023 de:
<https://espanafascinante.com/gastronomia/un-paseo-por-la-gastronomia-segoviana-11-platos-alinados-con-un-toque-de-historia/>

Sánchez, E. Segmentación de la demanda turística: un análisis aplicado a un destino de turismo cultural. *Journal of Tourism Analysis: Revista De Análisis Turístico (JTA)*. Segovia - Saborea España. (2018, septiembre 23). Saborea España. Recuperado el 15 de junio de 2023 de: <https://tastingspain.es/destinos/segovia/>

Statista. (s. f.). *Turismo y hostelería* / Statista. Recuperado el 28 de abril de 2023 de: <https://es.statista.com/sectores/1186/turismo-y-hosteleria/>

Statista. (2020, 11 diciembre). *Prevalencia de la celiaquía por países 2014*. Recuperado el 28 de abril de 2023 de: <https://es.statista.com/estadisticas/948539/prevalencia-de-la-celiaquia-por-paises/>

Timtul. (s. f.). *Comer y Beber*. Recuperado el 15 de junio de 2023 de: <https://www.hosteleriayturismodesegovia.es/comer-y-beber/#restaurante>

Turismo con necesidades alimentarias específicas / FACE. (2022, 5 enero). FACE. Recuperado el 30 de mayo de 2023 de: <https://celiacos.org/turismo-con-necesidades-alimentarias-especificas/>

Turespaña. (2021). Disfruta de la gastronomía española ¡libre de gluten! *Spain.info*. Recuperado el 21 de junio de 2023 de: <https://www.spain.info/es/descubrir-espana/donde-comer-sin-gluten/>

Ursua, H. O. (2022). Celiaquía y depresión. Recuperado el 19 de junio de 2023 de: *Disfrutando sin Gluten*. <https://www.disfrutandosingluten.es/info-celiaquia/enfermedad-celiaca/celiaquia-y-depresion/>

ANEXOS



Anexo 1: Menú sin gluten de Casares, disponible en su página web

Fuente: <https://restaurantecasares.com/cartas/menu-sin-gluten/>

   	
Los favoritos de nuestros clientes	
	Canelones Vanelli (de pollo con foie gras, demi-glacé, salsa huancaína y trufa... qo, pican) 14,50
	Croquetas La Luigi (pollo, ají amarillo, achiote, lima, cebolla roja... ¡Con un toque picante al estilo peruano!) Ración (4 uds) 9,50
	Corazones de alcachofas confitados envueltos en fino bacon tostado sobre un lecho de crema de roquefort, cebollitas glaseadas y demi-glacé 13,50
	Saquitos de pato perfumados con naranja (pato confitado en pasta wanton con salsa de Pedro Ximénez y piñones) 14,50
	Torrajitos (tostada de alioli cremoso de ajo negro artesano de Cuenca, a la plancha, un sabor único predo por unidad (Min 2 unidades) 1,50
	La Croquetoro : primer premio De Tapas por Segovia 2017 y finalista en el Certamen Nacional de Tapas de Valladolid 2018 4,00
Con sabor español	
	Croquetas caseras variadas Media ración (4 uds) 5,50 (jamón, queso y setas) Ración (8 uds) 10,00
	Croquetas de jamón sin gluten Ración (2 uds) 6,50
	Buñuelos de bacalao (5 uds) 12,00
	Ensaladilla rusa de la casa con langostinos 9,50
A tiro hecho	
	Nachos caseros vegetarianos (salteado de verduritas de estación, pico de gallo y queso) 12,50
	Hamburguesa de entraña y picaña con queso, tomate y lechuga, servida con patatas fritas. (100% vacuno de la ganadería de Marcelino Muñoz de El Espinar, Segovia)* 12,50
	Alitas de pollo caramelizadas en nuestra mundialmente famosa "salsa secreta" (3 uds) 9,50
	Hamburguesa vegetariana con queso, tomate y lechuga servida con patatas fritas y salsa especial de la casa (qo... pica un poquito)* 12,50
	*Pide tu extra de cebolla, huevo o bacon 0,60 c/u
Con un toque saludable	
	Ensalada de jamón de pato artesano (mézclum, nueces, uvas pasas y reducción de Pedro Ximénez) 10,50
	Ensalada de ahumados artesanos de Sangarcía, Segovia (salmón, bacalao, sardinas y anchoas) 12,50
Para los más aventureros	
	Nuestros Topamis : originales panecillos caseros al vapor. Elige tu relleno preferido: - Asábico (relleno de lechón con especias, cebolla morada y cacahuates gamapiñados) acompañado con boniatos fritos. Pide tu picante aparte. 10,50
	- Vegetariano (relleno de espinacas y calabaza, coronado con bechamel de calabacín, cebolla crujiente y pistachos) 10,50
	Arroz Thai (arroz jazmin con salsa de curry picante y calamares) 11,00
	Gyozas al estilo Lu-Ju (rellenas de carrillera de tenera guisada a baja temperatura en salsa de curry japones) 14,50
La quinda del pastel ... ¡100% casero!	
	Tarta especial de queso al horno 6,00
	Bizcocho de zanahorias neoyorquino 6,00
	Brownie de chocolate para los más golosos (con helado de vainilla y chocolate fundido) 6,00
	Deliciosa torrija de brioche casero , bañada en Baileys y crema de almendras 6,00
	Frozen Passion : helado de cheesecake con coulis de frutos rojos y galleta de mantequilla 6,00
	Especial sin lactosa : helado con nueces y miel 5,00
pan	1,20
pan sin gluten	1,60
	Vegetariana
	Sin gluten / Disponible sin gluten
	Sin lactosa / Disponible sin lactosa
	IVA INCLUIDO

Anexo 2: Carta de "De bote en bote" disponible en su página web.

Fuente: https://www.debotenbote.com/assets/carta_2022.pdf

Entrantes para compartir

- * Ensalada del siglo XXI con aguacate, queso suave, crema de anchos, nueces y pimientos asados 22,00 €
- * Espárragos verdes a la plancha con salmón ahumado, calabacín y sal Maldon 24,00 €
- * Anclas de rana - criadero - con cebolla pochada 22,00 €
- * Croquetas castreras de jamón ibérico sobre tierra de remolacha 18,00 €
- * Los torrezillos del alma bien chrumuscados 19,00 €
- * Nuestro tentempié con huevos camperos, patatas nuevas y lomo curado de la olla 17,00 €
- Los juchones del Real Sitio con todo su acompañamiento 14,00 €
- * Sopa castellana con pan rústico y huevo a baja temperatura reposada en cazuela de barro 10,00 €
- * Probadilla de matanza: morcilla, chorizo de la olla, lomo de la olla y patatas 20,00 €
- * Chorizo de la olla D. I.G.P. Cantimpalos® pasado por la sartén 13,00 €
- * Morcilla casera segoviana sólo frita 13,00 €
- * Muestra de quesos de Castilla y León con membrillo y nueces 17,00 €
- * Jamón ibérico de bellota "Gran Reserva D.O." Montanera 2019 con tomate y oliva virgen 29,00 €
- * Lomo de caña ibérico de bellota D.O. Guijuelo 26,50 €
- * Surtido de ibéricos (jamón, lomo y chorizo ibérico de bellota) y queso de oveja curado 28,00 €
- [v] Ensalada sencilla con lechuga Batavia, tomate del "Cercao" y cebolletas dulces 11,00 €
- * Ensalada mixta con lechuga Batavia, pepino, bonito, huevo duro y tomate del "Cercao" 14,00 €

* Platos recomendados para compartir.
[v] Platos vegetarianos.

Nuestro pan de hogaza está elaborado con masa Madre, también los ofrecemos pan integral y pan sin gluten 1,75 € / pan.

Menú Degustación de nuestra Cocina Segoviana

ACOMPAÑADO CON NUESTRO VINO DE AUTOR
— PAGO DE CARRAOVEJAS —
Precio por comensal: 64,00 €. I.V.A. incluido

Este menú podrá degustarse como mínimo para dos personas y necesariamente para todos los comensales de la mesa

Pescados y productos del mar

- Lomo de bacalao al pil-pil con su oliva Virgen 30,00 €
- Merluza de pincho frita en tacos con espinacas 30,00 €
- Medallones de rape en salsa de gambas y pimentón con espárragos verdes 33,00 €
- Salmón fresco marinado con soja y tallarines de calabacín 28,00 €
- El pulpo asado al pimentón de la Vera con oliva virgen y puré de patata 33,00 €
- Gambas blancas de Huelva elegidas para la plancha con sal Maldon 30,00 €
- Gambas al ajillo con su guindilla cayena 22,00 €

* Tenemos pescados previamente congelados a -20° C para quienes lo prefieran por alergia a los antibióticos

Asados y otras carnes

- El Cochinito asado de nuestra corte y hornada Denominación Marca de Garantía «Cochinito de Segovia» 30,00 €
- Nuestro cochinito tradicional dorado y crujiente 30,00 €
- Cordero lechal asado «Segolechal I.G.P.» (1/4 para 2 personas) 65,00 €
- Chuletillas de cordero lechal a la plancha con patatas frías 30,00 €
- Solomillo de buey con foie fresco y salsa de Oporto 32,00 €
- Lomo de novillo de la sierra de Segovia "Entrecot" con patatas a lo pobre 29,00 €
- La perolito escabechada con endibias y hortalizas del Carracillo 28,00 €
- Carrillada de vacuno asada con reducción de vino y patatas nuevas 28,00 €

Si recuerda un plato que no está hoy en nuestra carta, solicítelo con antelación y en su próxima visita, gustosamente se lo prepararemos.

Puede unirte a nuestra gran familia en: [Rajosemaria](#)

Todos los precios de esta carta tienen el I.V.A. incluido.
Algunos de nuestros platos debido a su elaboración pueden contener alérgenos, ante cualquier duda consúltanos.

LISTADO DE ALÉRGICOS

Gluten
 Lactosa
 Huevo
 Cacahuete
 Soja
 Mostaza
 Sésamo
 Trigo
 Mostaza
 Sésamo
 Soja
 Huevo
 Cacahuete

Anexo 3: Carta del restaurante José María con las opciones sin gluten señalizadas.

Fuente: <https://www.restaurantejosemaria.com/wp-content/uploads/2023/06/1-carta-menu-VERANO-2023.pdf>